

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第17週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	六大類	份數
12月15日 星期一	白米飯	三杯鮑菇 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素羊肉(有蛋) 0.6 Kg 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	起司玉米蒸蛋 起司(片/片) 5 片 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 毛豆仁(QR) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2.5 Kg 豆皮(整片-非) 2 片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔綜合湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 油豆腐(丁/9g/非) 0.3 Kg 素魚丸 0.3 Kg	雜糧先送橘子	醣類： 94.2 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 778大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0
12月16日 星期二	紅藜麥飯	南瓜燒肉 南瓜(中丁去皮) 1 Kg 素羊肉(1斤) 1 斤 薑(切片/兩) 1 兩 栗子(冷凍) 0.1 Kg	蒲瓜鮮燴 扁蒲(切條) 2 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 嫩薑絲 0.1 Kg	枸杞菠菜 履歷菠菜(切段) 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 薑(切絲) 0.3 Kg	味噌海帶芽豆腐湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 味噌(1kg) 1 Kg 海帶(芽/濕) 0.1 Kg		醣類： 90.9 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 678大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
12月17日 星期三	白米飯	甘藍鹹粥 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 素肉燥(香) 1 包 結頭菜(小丁) 1 Kg 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 毛豆仁(QR) 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	奶皇包 奶皇包(30g) 30 個 奶皇包(30g/備) 2 個	炒花椰菜 青花菜(冷凍CAS) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	荷包蛋 洗選蛋(10粒) 3 盒 洗選蛋(個) 3 個		醣類： 81.5 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 585大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
12月18日 星期四	胚芽米飯	酥炸花枝排 全素花枝排(榮) 32 片	香油大溪干(學校+油蛋) 大溪豆干(切9丁/非) 1 Kg 素米血(450g/包) 1 包 滷包(單包) 1 包 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	素肉骨茶湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 紅棗(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 皮絲(泡水/切絲) 0.3 Kg	光泉玉米脆片奶酪	醣類： 65.9 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 17.7 g 熱量： 528大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
12月19日 星期五	有機白米飯	甜椒雞丁 素雞丁(香) 1.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 甜椒(中丁) 0.3 Kg 小黃瓜(中丁) 0.1 Kg	泡菜年糕 素泡菜(600g/包) 1 斤 高麗菜(片) 1 Kg 韓式年糕(中) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.6 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類： 85.7 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 640大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2025/12/10

午餐秘書：

總務主任：

校長：

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用